

DIETA PRZETARTA

I. Wskazania:

- trudności w gryzieniu i żuciu (np.: brak zębów, choroby jamy ustnej),
- zaburzenia połykania,
- po zabiegach w obrębie twarzoczaszki.

II. Zasady diety:

- Modyfikacja diet łatwostrawnych w ich specjalistycznych formach
- Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja- gęstsza niż papkowata, możliwa do formowania łyżką, nie spływająca
- Dieta wyklucza potrawy wzdymające, ciężkostrawne, ostre, drażniące przyprawy oraz produkty twarde, włókniste, łykowate, które wymagają intensywnego żucia
- Dieta w pełni pokrywa zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze
- Dieta może być podawana doustnie lub przez sondę
- Przy długotrwałym stosowaniu diety o zmienionej konsystencji może być konieczność zastosowania preparatów przemysłowych do żywienia.

III. SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych
- potrawy mogą być miksowane, przecierane przez sito, mielone, drobno siekane a następnie rozcieńczane wodą bulionem, mlekiem lub sosem do uzyskania odpowiedniej konsystencji

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne rozmoczone w wodzie lub mleku, rozgotowane, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu), mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, makarony drobne (rozgotowane, przetarte),	pieczywo: pełnoziarniste, żytnie, pumpernikiel, pieczywo cukiernicze, z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu i karmelu gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, pęczak, ryż: brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, słodzone płatki śniadaniowe, muesli,

	płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, jęczmienne (rozgotowane, przetarte), rozmoczone suchary i biszkopty,	
Mleko i produkty mleczne	mleko sery twarogowe chude lub półtłuste (zmiksowane), niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane,	mleko skondensowane, mleko i sery twarogowe tłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru
Mięso, wędliny, ryby, jaja	(gotowane i mielone, połączone z wywarem z warzyw, rosółem lub kleikiem) : chude mięso: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny np.: polędwica, schab, szynka chude ryby: dorsz, pstrąg, sandacz, sola rozdrobione chude wędliny drobiowa, wołowa, wieprzowa gotowane na miękko, na twardo-jeśli dobrze tolerowane, (przetarte)	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju, ryby surowe i smażone w panierce tłuste wędliny: baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe: salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka, jajka smażone (jajecznica, sadzone, omlety)
Tłuszcze	masło, margaryna miękka kubkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), majonez oleje: palmowy, kokosowy,
Owoce	owoce dojrzałe, rozdrobnione bez skórki i pestek: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, owoce drobnopestkowe np.: porzeczki, maliny, jagody, truskawki (wyłącznie pozbawione	wszelkie owoce surowe, niedojrzałe, z pestkami i skórką: śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach, przetwory owocowe wysokosłodzone

	pestek, przetarte przez sito) misy i przeciery owocowe, zagęszczane soki bez dodatku cukru,	
Warzywa	warzywa (poza przeciwwskazanymi) rozdrobione (przetarte, zmiksowane) np.:z marchew, kabaczek, dynia, pietruszka, seler, buraki, groszek zielony, dynia, pomidory,	warzywa wzdymające: cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brokuł, brukselka, rzodkiewki; papryka, kukurydza warzywa konserwowe, smażone
Ziemniaki	gotowane, przetarte rozdrobione	ziemniaki smażone, frytki, pieczone,
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobione, jeśli dobrze tolerowane	wszystkie nasiona roślin strączkowych
Napoje	woda mineralna niegazowana, słabe napary z herbat: czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa, kompot owocowy bez dodatku cukru, soki warzywne i owocowe	mocna herbata, mocna kawa, wody i napoje gazowane, napoje energetyczne, wysokosłodzone napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne: koperek, majeranek, tymianek, kminek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, liść laurowy, ziele angielskie, goździki, cynamon	ostre przyprawy:czarny pieprz, pieprz cayenne, chilli/ostra papryka czosnek, cebula, musztarda, chrzan, ocet, kostki rosółowe, gotowe bazy do zup i sosów
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, namoczone, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, misy owocowe,	słodyczne zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r.